

تأثير برنامج تعليمي علي تطوير بعض مهارات السباحة وخفض

الاغتراب النفسي لدي المبتدئين

(*) سحر عبدالعزيز علي حجازي

(**) نهال صلاح الدين عبادة

(***) دعاء فاروق محمد حسن

(****) الباحثة هالة عاطف الشاذلي

مقدمة البحث:

وقد تأثرت المناهج التعليمية بالتكنولوجيا الحديثة ونجحت في توظيفها واستخدامها في مواجهة الانفجار المعرفي الهائل في شتى المجالات ، كما لعبت التكنولوجيا وبخاصة الحاسوب دوراً هاماً بالارتقاء بمستوى المعلم مما ساهم في رفع مستوى الطلبة وذلك باستخدامه التقنيات المتنوعة في العملية التعليمية.(١٩ : ٤٥)

ولابد من التأكيد على أهمية العلاقة الترابطية بين إدخال التكنولوجيا في التعليم لإعداد المناهج الدراسية وتدريبها ونظم التقويم ، وبين الارتقاء بقدرات المتعلمين ، وذلك على اعتبار أن التقدم العلمي الحاصل في المجتمعات المتقدمة يرجع إلى توظيف التكنولوجيا بإدارتها وأجهزتها الحديثة في مجال التعليم ، مما ينتج عنه وجود جيل من المتعلمين الذين يمتلكون المعارف والمهارات التكنولوجية اللازمة لتطوير العمليات الصناعية وأجهزتها، وهكذا تتضح العلاقة التبادلية بين التقدم التكنولوجي والتعليم.(٢٠ : ٥٦)

وتعتبر تكنولوجيا المعلومات والاتصالات وما تحتويه من مواقع سواء تواصل اجتماعي أو منصات التواصل عبر الفيديو ومن أهمها التي إعتد عليها بشكل كبير **Zoom Video Communications free** ، وذلك في وقتنا الحالى لا يكاد بيت أو مؤسسة تعليمية تخلو من الحاسب الآلى أو الهواتف الذكية

(*) أستاذ السباحة ورئيس قسم الرياضيات المائية والمنازلات الأسبق بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

(**) أستاذ علم النفس الرياضى ورئيس قسم العلوم التربوية والاجتماعية كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق

(***) أستاذ قياس وتقويم بقسم العلوم التربوية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق .

(****) مدربة السباحة .

، ويمكن للطالب أو المدرس التعامل معها بحرفة عالية بل يستطيع توظيفها ودمجها في العملية التعليمية ، مما يساعد على تبسيط العديد من المواد التعليمية وبالتالي سهولة وسرعة إستيعاب الطالب لها. (٢٢ : ١٦٦)

والتعليم عن بعد بإستخدام الهواتف المحمولة أو أجهزة الحاسب الآلى المرتبطة بالإنترنت يسمح بتقديم المواد التعليمية والتعليم الذاتى ، كما يتميز التعليم الالكترونى بسهولة تطبيقه وإستخدامه وقدرته على نشر المحتوى التعليمى التفاعلى المدعوم بالوسائط المتعدد مثل الصوت والصورة والفيديو والنصوص المختلفة والصورة والعروض التقديمية والبرامج المختلفة عبر الفيديو مثل الزوم ، كذلك يعمل على جذب ودمج المتعلمين داخل بيئة التعلم الالكترونية بحيث يمكنهم التواصل السريع وتبادل المعلومات والمعارف المختلفة. (٢١ : ٢٧)

ويتيح التعليم عن بعد وما يتضمنه التعلم بشكل إلكترونى إلى عرض المادة العلمية بشكل شيق وأكثر تفاعلية يثير الدوافع للتعلم ويساعد المتعلم على تنمية الفهم والتذكر والذي ينبغى أن يكون المحور الرئيسى فى عملية التعلم ، والمؤسسات التعليمية قامت بإستخدام الوسائل التعليمية الحديثة عبر الإنترنت وتقنيات الحاسب الآلى كجزء أساسى من مناهجها. (٢٤ : ٤٧٢)

حظي موضوع الاغتراب اهتماما كبيرا من قبل الباحثين لما له من أهمية فى حياة الفرد ولكونه يمثل المحك لإستمتاع الفرد بصحة نفسية سليمة وإن تداخل موضوع الاغتراب مع الكثير من الجوانب النفسية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية، قد أضفى غموضا على هذا المفهوم واختلافا من حيث تعريفه على وفق الجانب الذي يبحث فيه .

وتشير زينب شقير (٢٠٠٥م) أن الشعور بالاغتراب إلى العوامل النفسية المرتبطة بنمو الفرد والعوامل الاجتماعية المرتبطة بالمجتمع الذي يعيش فيه مما تجعله غير قادر على مجابهة مصاعب الحياة والتغلب عليها، كما ويحدث الاغتراب نتيجة التفاعل بين العوامل النفسية والاجتماعية ومن أسباب الاغتراب إلى (طبيعة المجتمع الحديث وسيطرة الآلة وهيمنة التكنولوجيا الحديثة على

الإنسان وسيطرة السلطة وهيمنة القيم والاتجاهات والأفكار التسلطية، فحيث تكون السلطة وعشق القوة يكون الاغتراب. (٦ : ٥٩)

وظاهرة الإغتراب النفسي ظاهرة اجتماعية نفسية أهتم بها كثير من المفكرين والأدباء ثم بدأ الاهتمام بها كظاهرة نفسية تمخضت عن حركة البحث في مجال الشعور بالاكتئاب النفسي لوجود عدد من الخصائص الشخصية التي يتسم بها الفرد المغتراب. (١٢ : ٣٦)

والاغتراب النفسي من المفاهيم النفسية المتصلة بشخية الرياضيين في جميع الألعاب الرياضية ويؤثر في مدى استمراره بالتدريب والمنافسة ، وقد اهتم علماء النفس والاجتماع والباحثين بهذا المفهوم وأكدوا على وجوده كظاهرة نفسية واجتماعية لها تأثيراتها السلبية على الرياضيين في جميع الألعاب الفرعية والفردية) . (١٦ : ٣٣)

وللاغتراب النفسي أعراض متعددة هي الغربة والوحدة وإحساسه بالعجز وعدم قدرته على إقامة العلاقات الاجتماعية والشعور بضعف الصلة بذاته الحقيقية وعجزه بالتمسك بالقيم والمعايير وعدم استطاعته للكشف عن أفكاره ومشاعره إذ يختلف الاغتراب النفسي في شدته لدى الرياضيين وحينما تزداد شدته يؤدي إلى تدني في مستوى النتائج الرياضية مما يدفع الرياضي إلى التواصل في التدريب لتحقيق النتائج الرياضية العالية. (٣ : ٢٢)

وللاغتراب النفسي أعراض متعددة هي الغربة والوحدة وإحساسه بالعجز وعدم قدرته على إقامة العلاقات الاجتماعية والشعور بضعف الصلة بذاته الحقيقية وعجزه بالتمسك بالقيم والمعايير وعدم استطاعته للكشف عن أفكاره ومشاعره إذ يختلف الاغتراب النفسي في شدته لدى الرياضيين وحينما تزداد شدته يؤدي إلى تدني في مستوى النتائج الرياضية مما يدفع الرياضي إلى التواصل في التدريب لتحقيق النتائج الرياضية العالية. (٢٣ : ٤٩)

فالرياضيون الذين يعانون من الاغتراب يكونون معرضين للاضطرابات النفسية والصحية كالتوتر وارتفاع ضغط الدم وعدم الرضا عن العمل وكذلك يعانون من الإحساس بالعجز في التدريب أو المنافسة والعزلة الاجتماعية وفقدان القدرة على توجيه نشاطهم على وفق ما يخططون له فيصابون نتيجة لذلك بالإحباط وعدم الاهتمام بالأهداف الموضوعية على العكس من ذلك الرياضيين الذين لا يعانون من الاغتراب فنكون صحتهم النفسية جيدة ويتميزون بالتفاعل الاجتماعي والقدرة

على تحقيق الأهداف الموضوعية وهم أكثر قدرة وسيطرة على أحداث البيئة المحيطة بهم في التدريب والمنافسة. (١٣ : ١٣٣)

مشكلة البحث:

إتقان الطالبات للمهارات الأساسية في رياضة السباحة يعد أحد الدعامات الأساسية للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، وكذلك توصيف استخدام كل نوع من أنواع المهارات الأساسية ، لذا ينبغي أن تتقن الطالبة أداء جميع المهارات الأساسية حتى يتمكن كل طالب من تنفيذ المهام والواجبات المطلوبة منه ، لذلك كان علينا الاهتمام بتدريبهم باستخدام أسلوب علمي ليصبح في مقدورهم الوصول إلى المستويات العالية .

ومن خلال عمل الباحثة كمدرية سباحة وجدت الباحثة أن رياضة السباحة من الرياضات التي يتعرض فيها الطالبات للكثير من المشاكل النفسية والانفعالات كالإغتراب النفسي لذلك ترجع الباحثة انخفاض مستوي بعض طالبات الفرقة الأولى في السباحة يرجع إلى أن كل ما يحيط بالطالبة من عوامل داخلية او خارجية قد تؤثر في نفسياتها ، وتتنوع مصادر الإغتراب النفسي سواء كانت ناتجة عن كالصراعات والاحباطات التي تجعل الفرد يشعر بالقلق والفشل الدائم والعجز عن تحقيق دوافعه، أو عن الضغوط الاجتماعية والفشل في مواجهة هذه الضغوط التطور الحضاري السريع وعدم توافر القدرة النفسية على التوافق مع هذه التطورات والتناقضات الموجودة والتي تؤثر على أدائهم بينما هناك بعض الطالبات لديهم المقدرة على التأقلم مع هذه ضغوط ومواجهتها ومن هنا قد استدعي انتباه الباحثة من خلال خبراتها النظرية والتطبيقية كمدرية للسباحة ، وأن العامل النفسي هو الفيصل عندما يتساوي المستوي البدني والمهاري أن تلقي الضوء والقيام بهذا البحث لما للاغتراب النفسي من أهمية بالغة في تحسين مستوى الأداء وهذا ما دعا الباحثة للقيام بهذا البحث للتعرف على " تأثير برنامج تعليمي علي تطوير بعض مهارات السباحة وخفض الإغتراب النفسي لدي المبتدئين " .

هدف البحث:

التعرف على تأثير برنامج تعليمي علي تطوير بعض مهارات السباحة وخفض الإغتراب النفسي لدي المبتدئين

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية في بعض مهارات السباحة والاعتراب النفسي قيد البحث لصالح القياس البعدي .
٢. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي - البعدي للمجموعة الضابطة في بعض مهارات السباحة والاعتراب النفسي قيد البحث لصالح القياس البعدي .
٣. توجد نسب تحسن بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض مهارات السباحة والاعتراب النفسي لصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات المستخدمة:

• الاعتراب النفسي :

هو شعور الفرد بعدم الانتماء وفقدان الثقة ورفض القيم والمعايير الاجتماعية والمعاناة من الضغوط النفسية وتعرض وحدة الشخصية للضعف والإنهيار بتأثير العمليات الثقافية والاجتماعية التي تتم داخل المجتمع.(٥ : ١٩)

الدراسات المرجعية العربية:

- دراسة ديبيورا وآخرون **Deborah et al** (٢٠٠٩م) (١٧) بهدف تحديد مدى أي من البعدين بالنسبة للإعتراب والالذان هما اللامعيارية والعزلة كوسيط طارئ ومؤثر لسوء التوافق عند الشباب المتعرض للعنف الاجتماعي و الفرق بين مشاهدة العنف والتعرض له وتحديد أي من هذه الأنواع الثانوية لعروض العنف ربما لها تأثير مختلف للعوامل المتوسطة المقترحة ، طبق البحث على عينه قوامها (١٤٧٨) طالبا من مرحلتي الصف السادسة والثامنة ومن الذين أخذوا قسم من التقييم للخطورة العالية وتعديل السلوك في ولاية نيوها فن الأمريكية ، الأدوات المستخدمة في البحث هي مقياس جيسور لقياس الإعتراب ومقاييس ساها الثلاثي لقياس سوء التوافق.
- دراسة سامح وجدى (٢٠١٦م) (٧) "هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التوافق والاعتراب النفسي للطلاب من الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة بورسعيد. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس التوافق النفسي الذي ينقسم إلى قسمين الأول لقياس التوافق الشخصي ويقصد به شعور الفرد بالأمن

الذاتي في حين يقيس القسم الثاني التوافق الاجتماعي ويقصد به شعور الفرد بالأمن الاجتماعي، ومقياس الاغتراب النفسي مكون من ٨٤ عبارة تتوزع على ستة أبعاد هم افتقاد المعنى والعزلة الاجتماعية ونقص الإحساس بالمعنى والتشويء وعدم الالتزام بالمعايير والتمرد. وتكونت عينة الدراسة من ١٠٢٤ طالب وطالبة من الطلاب المستجدين بالفرقة الأولى بكليات ومعاهد جامعة بورسعيد بواقع ٤٨٨ طالب و٥٣٦ طالبة. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها وجود علاقة إرتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي (أبعاد والدرجة الكلية) ومتوسطات درجات الطلاب على مقياس الاغتراب النفسي. وأوصت الدراسة بالاهتمام بتخطيط برامج التوجيه والإرشاد النفسي والتوسع في إنشاء العيادات النفسية داخل الجامعة .

• **دراسة شيماء علي (٢٠١٦م) (١٠)** يهدف البحث إلى التعرف على مستوى الاغتراب النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية/جامعة بابل وكذلك مقارنة الاغتراب النفسي بين الطلاب والطالبات أما فرض البحث فتضمن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاغتراب النفسي بين طلاب وطالبات المرحلة الأولى بكلية التربية الرياضية . أما الباب الثاني فقد تضمن الدراسات النظرية الخاصة بمتغيرات البحث والنظريات ذات العلاقة بذلك . ثم استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي في المقارنات لمجتمع البحث وعينته وتم خلال هذه المرحلة إعداد المقياس وإجراء العمليات الإحصائية ثم بعد ذلك في الباب الرابع تم التعرف على مدى امتلاك العينة لمستوى الاغتراب النفسي ومعرفة مدى تأثير ذلك على تعلم فعالية القفز العالي وإيجاد الفروق بين الجنسين أما في الباب الخامس فقد استنتجت الباحثتان امتلاك العينة لظاهرة الاغتراب النفسي بدرجة مرتفعة كما وجد إن هناك فروق بين الجنسين ولصالح الإناث لذا فقد أوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بتوجيه الطلبة بأداء تمارين الإحماء بصورة جيدة قبل البدء بأداء أي مهارة حيث يهيئ هذا الأمر مفاصل الجسم للعمل بدون حدوث إصابات وإبعاد التردد والخوف لديهم لأجل الأداء بثقة تامة .

• **دراسة مانع مهدي (٢٠١٨م) (١٣)** سعت الورقة البحثية إلى بناء مقياس الاغتراب النفسي. اعتمدت الورقة على المنهج الوصفي باستخدام الدراسة المسحية، وعرضت إطاراً مفاهيمياً

تضمن مصطلحي الاغتراب النفسي والدافعية للإنجاز. تم تطبيقه على عينة عشوائية مكونة من (٥٠) معلم ومعلمة من معلمي التربية البدنية بالمرحلة المتوسطة بمدارس منطقة الأحمدية التعليمية بدولة الكويت. تم التأكد من صدق العبارات في التعبير عن كل بُعد من أبعاد مقياس الاغتراب النفسي، حيث اتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط لعبارات المقياس دالة إحصائياً. وتحقق من الثبات باستخدام معامل ألفا، وخلص أن جميع قيم معاملات الثبات مرتفعة؛ مما يؤكد أن المقياس على درجة عالية من الثبات. وجاءت النتائج مرتبة كالاتي، الاغتراب (الاجتماعي، الثقافي، السياسي، الذاتي، الديني) بالنسبة لاستجابات عينة الدراسة. وشمل المقياس في صورته النهائية (٤٨) عبارة. واختتمت بأهم التوصيات، ومنها ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لمعلمي التربية البدنية بدولة الكويت والإعداد النفسي المستمر لهم

- دراسة **سمير صبري (٢٠٢١م)** (٨) هدف البحث إلى التعرف على مستويات الاغتراب النفسي لدى لاعبي كرة اليد في المدارس الرياضية التخصصية والتعرف على مستوى العدوانية لدى لاعبو كرة اليد في المدارس الرياضية التخصصية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة البحث، وتم اختيار مجتمع البحث والذي يمثل لاعبو كرة اليد في المدارس الرياضية التخصصية بصورة عمدية وعددهم ٤٢ لاعب أما عينة البحث فتكونت من ٣٠ لاعب وعينة التجربة الاستطلاعية تكونت من (٥) لاعبين. وقام الباحث بعمل تجربة استطلاعية على (٥) لاعبين من خارج عينة البحث وتم خلالها التعرف على مدى تفهم اللاعبين للمقياسين ومدى وضوح الفقرات والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من أجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياسين، كذلك تم استخراج الخصائص العلمية للمقياسين كما تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لإيجاد الوسائل الإحصائية وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل إلى أهم الاستنتاجات التالية: وهي تميز لاعبو كرة اليد بمستوى ضعيف من الاغتراب النفسي إضافة إلى تميز لاعبو كرة اليد بمستوى ضعيف من السلوك العدواني.

- دراسة **أحمد حمدي (٢٠٢٢م)** (١) بهدف التعرف على أثر برنامج تعليمي باستخدام التعلم البنائي المدعم إلكترونياً على تعلم سباحة الزحف على البطن. عرض البحث إطاراً مفاهيمياً

تضمن البنائية، ونموذج التعلم البنائي سباعي المراحل، والتعلم البنائي المدعم إلكترونيا ، المنهج التجريبي، (٦٠) طالب من طلاب الفرقة الأولى، ومن اهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في متغيرات (مستوى الأداء المهاري) لصالح القياس البعدي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في متغيرات (مستوى الأداء المهاري).

• دراسة محمد عزت (٢٠٢٢م) (١٥) بهدف التعرف علي تأثير برنامج الكورس لاب على تعلم سباحة الزحف على الظهر والتحصيل الدراسي لطلاب كلية التربية الرياضية ، المنهج التجريبي ، علي عينة (٦٠) طالب ، الاستنتاجات توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء سباحة الزحف على الظهر لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

• دراسة محمد عبدالغني (٢٠٢٣م) (١٤) يهدف البحث إلى دراسة تأثير أبعاد الاغتراب النفسي لدى مدرسي التربية الرياضية بجنوب سيناء وذلك من خلال التعرف علي: (تحديد أبعاد وعبارات مقياس الاغتراب النفسي- دراسة تأثير أبعاد العزلة الاجتماعية- العجز- انعدام السلطة- انعدام المعنى- استغراب الذات- الرفض) على معلمي التربية الرياضية. وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي، بالأسلوب المسحي كأحد أنماطه وذلك لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه. وتم اختيار مجتمع الدراسة بالطريقة العمدية من معلمي التربية الرياضية بجنوب سيناء، وقد بلغ عددهم (١٥٦) معلم من مدرسي التربية الرياضية بمراحل التعليم العام والتعليم الأزهري، وقد تم اختيار عينة الدراسة من (٧٠) معلم لدراسة الأساسية وتطبيق المقاييس، و(٢٠) مدرس من مدرسي التربية الرياضية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية لإجراء المعاملات العلمية والدراسة الاستطلاعية. واستخدم الباحث المقابلة الشخصية. مقياس الاغتراب النفسي لمدرسي التربية الرياضية إعداد الباحث). وكانت أهم النتائج: - درجة أبعاد الاغتراب كان على الترتيب انعدام المعنى (٩٢.٠٠%)، الرفض (٨٦.٦٧%)، العجز (٨٦.٣٣%)، استغراب الذات

(٨٢.٠٠%)، العزلة اجتماعية (٨٢.٣٣%)، انعدام السلطة (٨٠.٠٠%) - لا يوجد شعور
بالاعتراب النفسي لدى معلمي التربية البدنية عينة البحث بجنوب سيناء.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية
والأخري ضابطة بإستخدام القياس (القبلي - البعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق للعام
الدراسي ٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م ، وبلغ عددهم (١٢٠) طالبة ، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية
وبلغ قوامها (١٠٠) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية يبلغ قوامها (٥٠) طالبة
ومجموعة ضابطة يبلغ قوامها (٥٠) طالبة ، وتم إختيار عينة الدراسة الإستطلاعية من نفس
المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية و يبلغ قوامها (٢٠) طالبات ، وجدول
(١) يوضح ذلك

جدول (١)

تصنيف عينة البحث

عينة البحث الكلية		عينة البحث التجريبية		عينة البحث الضابطة		عينة البحث الإستطلاعية		عينة البحث
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
١٠٠%	١٢٠	٤١.٦٧	٥٠	٤١.٦٧	٥٠	١٦.٦٦	٢٠	

تجانس عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في متغيرات النمو

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في متغيرات النمو لدي المبتدئين

ن = ١٢٠

في السباحة قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	الوسيط	الإلتواء
١	العمر	سنة	١٨.٥٥	٠.١٧	١٨.٦٠	٠.٩٥-
٢	الطول	سم	١٦٧.٥٦	٣.٣٣	١٦٧.٠٠	٠.٥٠
٣	الوزن	كجم	٦٢.٨٩	٣.٤٧	٦٤.٠٠	٠.٩٦-

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء تتحصر ما بين (- ٠.٩٦ : ٠.٥٠) وأن جميعها تقع ما بين ± ٣ ، مما يدل على أن جميع أفراد العينة قد وقعوا تحت المنحني الاعتمالي في متغيرات النمو ، مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات قيد البحث .
تجانس عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في متغيرات النمو بعض مهارات السباحة وخفض الاغتراب.

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في بعض مهارات السباحة وخفض الاغتراب
النفسي لدي المبتدئين قيد البحث
ن = ١٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري \pm	الوسيط	الالتواء
١	الإختبارات المهارية	وضع الجسم في مهاره الطفو	٦.٢٣	٠.٥٨	٦.٠٠	١.١٧
٢		ضربات الرجلين في سباحه الزحف علي البطن	٥.٩٠	٠.٦٠	٦.٠٠	٠.٥٢-
٣		حركه الذراعين في مهارة الزحف علي البطن	٥.٨٦	٠.٧٤	٦.٠٠	٠.٥٧-
	درجة مقياس الاغتراب (٧٨)		٤٥.٥٤	٣.١٧	٤٥.٠٠	٠.٥١

يتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء تتحصر ما بين (- ٠.٥٧ : ١.٤٩) وأن جميعها تقع ما بين ± ٣ ، مما يدل على أن جميع أفراد العينة قد وقعوا تحت المنحني الاعتمالي في بعض مهارات السباحة وخفض الاغتراب النفسي لدي المبتدئين في السباحة ، مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات قيد البحث .
تكافؤ عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في متغيرات النمو

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو وبعض مهارات السباحة وخفض الاغتراب النفسي لدي المبتدئين قيد البحث (التكافؤ)

ن = ١ = ٢ = ٥٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت" ودالاتها	Sig. (p.value)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	العمر	سنة	18.55	0.15	18.56	0.15	0.27	0.791
٢	الطول	سم	167.30	3.38	167.58	3.32	0.42	0.678
٣	الوزن	كجم	63.00	3.50	63.02	3.42	0.03	0.977
١	وضع الجسم في مهاره الطفو	درجة	6.06	0.64	6.33	0.51	0.48	0.646
		درجة	5.93	0.61	5.87	0.58	0.51	0.614

0.592	0.54	0.73	5.83	0.75	5.91	درجة	في سباحة الزحف علي البطن حركة الذراعين في مهارة الزحف علي البطن	٣
0.282	1.08	12.87	138.60	15.74	144.56	درجة	درجة مقياس سمات الدافعيه (٢٧٥)	
0.598	1.25	3.14	45.40	3.27	45.70	درجة	درجة مقياس الإغتراب (٧٨)	

* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩

يتضح من الجدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو وبعض مهارات السباحة وسمات الدافعيه و خفض الاغتراب النفسي لدي المبتدئين قيد البحث مما يشير الس تكافؤ المجموعتين .

المعاملات العلميه للاختبارات المهاريه .
صدق الإختبارات المهاريه :

لحساب معامل الصدق استخدمت الباحثه الربيعين الأعلى والأدني لمجموعة البحث الإستطلاعية وعددهم ٢٠ طالبة من طالبات الفرقة الأولى بالكلية .

جدول (٥)

معاملات الصدق لمهارات السباحة لدي المبتدئين قيد البحث

Sig. (p.value)	قيمة " ت " و دالاتها	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات	م
		الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي			
٠.٠٠١	٤.٨٨	٠.٤١	٦.٠٠	٠.٢٦	٦.٧٥	درجة	وضع الجسم في مهاره الطفو	١
٠.٠٠١	٤.٨٧	٠.٥٢	٥.٤٠	٠.٣٤	٦.٣٥	درجة	ضربات الرجلين في سباحة الزحف علي البطن	٢
٠.٠٠١	٦.٠٩	٠.٤٢	٥.٢٠	٠.٤٦	٦.٤٠	درجة	حركة الذراعين في مهارة الزحف علي البطن	٣

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٢

يتضح من الجدول رقم (٥) ان قيم ت المحسوبة تراوحت ما بين (٤.٨٧ : ٦.٠٩) ، و جميعها أكبر من قيم " ت " الجدولية وهذا يدل علي وجود فروق دالة إحصائيا بين الربيع الأعلى و الربيع الأدنى في مهارات السباحة لدي المبتدئين ، مما يشير إلي صدق هذه الإختبارات قيد البحث .
ثبات الإختبارات المهاريه :

لحساب معامل الثبات تم إستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادته تطبيقه علي العينة الاستطلاعية وعددها ٢٠ طالبة ، وبفاصل زمني قدره (٣) أيام من التطبيق الأول للإختبارات المهاريه وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٦)

الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمهارات السباحة لدي المبتدئين قيد البحث ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±
١	وضع الجسم في مهاره الطفو	درجة	٦.٣٨	٠.٥١	٦.٢٨	٠.٦٦
٢	ضربات الرجلين في سباحه الزحف علي البطن	درجة	٥.٨٨	٠.٦٥	٥.٩٥	٠.٧٢
٣	حركه الذراعين في مهارة الزحف على البطن	درجة	٥.٨٠	٠.٧٥	٥.٧٥	٠.٨٤

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يبين جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في مهارات السباحة لدي المبتدئين قيد البحث ، حيث كانت قيمة ر المحسوبة تتراوح ما بين (٠.٨٨٢ : ٠.٩٤٢) وجميعها أكبر من قيمة ر الجدولية وقيمتها ٠.٤٤٤ عند مستوي معنوية ٠.٠٥ .

مقياس الإغتراب إعداد رشا محمد علوان (٢٠١٤م)

الخصائص السيكومترية لمقياس الإغتراب:

أولاً ثبات المقياس : تم تطبيق المقياس علي العينة الإستطلاعية وعددها ٢٠ طالبة من طالبات الفرقة الأولى وحسب الثبات كما يلي :

(١) معامل ألفا :

تم حساب معامل ألفا للمقياس ، وكانت قيمته = ٠.٨٦٣ ، ثم حسب معاملات ألفا (مع حذف درجة المفردة) ، والنتائج كما يلي :

جدول (٧)

معاملات ألفا (مع حذف درجة المفردة) لمقياس الإغتراب للمبتدئات في السباحة ن = ٢٠

رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة
١	٠.٨٧١	٦	٠.٨٦٥	١١	٠.٨٧١	١٦	٠.٨٦٤	٢١	٠.٨٤٦
٢	٠.٨٦٨	٧	٠.٨٦٦	١٢	٠.٨٦٦	١٧	٠.٨٦٦	٢٢	٠.٨٥٦
٣	٠.٨٦٥	٨	٠.٨٦٩	١٣	٠.٨٦٤	١٨	٠.٨٧٢	٢٣	٠.٨٦٠
٤	٠.٨٦٨	٩	٠.٨٧٣	١٤	٠.٨٦٣	١٩	٠.٨٦٨	٢٤	٠.٨٥٦
٥	٠.٨٦٨	١٠	٠.٨٦٨	١٥	٠.٨٦٣	٢٠	٠.٨٦٥	٢٥	٠.٨٢٣
								٢٦	٠.٨١٤

يتضح من الجدول السابق (٧) أنا جميع معاملات ألفا لمقياس الإغتراب للمبتدئات في السباحة (مع حذف درجة المفردة) أقل من أو تساوي معامل ألفا للمقياس ككل .
(٢) الثبات بالتجزئة النصفية :

تم حساب الثبات للمقياس بطريقة التجزئة النصفية ، وكذلك معاملات الثبات :

جدول (٨)

معاملات الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس الإغتراب للمبتدئات في السباحة ن=٢٠

مقياس السمات الدافعية للمبتدئات في السباحة	الثبات بمعادلة سبيرمان / براون	الثبات بمعادلة جتمان
مقياس الإغتراب	٠.٨٧١	٠.٨٩٦

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط يساوي ٠.٨٧١ بمعادلة "سبيرمان وبراون" ، وبلغ ٠.٨٩٦ بمعادلة "جتمان" مما يدل على أن معاملات الثبات مرتفعة نسبياً مما يدل على ثبات الأبعاد وثبات المقياس ككل .

ثانياً صدق المقياس :

تم حساب صدق المفردات بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له ، باعتبار مجموع بقية المفردات محكاً للمفردة وكانت النتائج كما يلي :

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجات مفردات مقياس الإغتراب للمبتدئات

ن=٢٠

في السباحة والدرجات الكلية للأبعاد

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	*0.977	٦	*0.978	١١	*0.969	١٦	*0.926	21	*0.898
٢	*0.998	٧	*0.971	١٢	*0.99	١٧	*0.919	22	*٠.٨٩٥
٣	*0.968	٨	*0.974	١٣	*0.96	١٨	*0.922	23	*٠.٩٠٣
٤	*0.965	٩	*0.975	١٤	*0.957	١٩	*0.923	24	*٠.٩٧١
٥	*0.958	١٠	*0.966	١٥	*0.994	٢٠	*0.914	25	*٠.٩٧٥
								26	*٠.٨٧٤

* قيمة ر الجدولية عند دال مستوي ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول (٩) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً بين درجات مفردات مقياس

الإغتراب للمبتدئات في السباحة والدرجات الكلية للأبعاد وهذا مؤشر جيد للصدق .

طريقة تصحيح المقياس :

يتكون المقياس من (٢٦) فقرة حيث وضع الباحثه أمام كل فقرة ثلاث بدائل هي (موافق، موافق الى حد ما، غير موافق) حيث كانت درجة موافق هي (٣) والبديل موافق الى حد ما هي (٢) والبديل غير موافق هي (١).

وبذلك يكون الحد الأدنى والحد الأقصى لاستجابات المبتدئات على المقياس كالتالى :-

$$\text{الحد الأدنى} = 26 \quad 1 \times 26$$

$$\text{الحد الأقصى} = 78 \quad 3 \times 26$$

وسائل جمع البيانات :

استطلاع آراء الخبراء :

قامت الباحثة بإعداد استمارات استطلاع آراء الخبراء لتحديد :

- إستمارة تقييم مستوى أداء بعض مهارات السباحة قيد البحث.
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول الإطار الزمنى للبرنامج التعليمى المقترح.

استمارة تسجيل البيانات:

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول (سم) - ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) - شريط قياس الاطوال (سم) - ساعة إيقاف - مسطرة مدرجة لقياس المرونة - كرات طبية - صافرة - طباشير - أعلام وأقماع - حمام سباحة - لوحات طفو - أجهزة هواتف بها انترنت .

تقييم مستوي الأداء المهاري :

تم تقييم مستوي الأداء المهاري لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق من خلال الدرجة الكلية المدرجة في أعمال السنة للعام الدراسى ٢٠٢٣م/٢٠٢٤م .

الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٤/٢/٤م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٢/٨م على عينة إختيرت بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (٢٠) طالبة .

البرنامج التعليمي المقترح :

الهدف العام للبرنامج:

التعرف على تاثير برنامج تعليمي علي تطوير بعض مهارات السباحه وخفض الاغتراب النفسي لدي المبتدئين.

الاهداف السلوكية المهارية:

- أن تؤدي الطالبة الأعمال المطلوبة كما شرحت لهم في البرنامج .
- أن تتقن الطالبة أداء المهارات قيد البحث .
- أن تراعي الطالبة النواحي المهارية و الفنيه أثناء أداء المهارات قيد البحث .
- أن تمارس الطالبة التكنيك الأمثل للأداء والمحافظة علي وضع الجسم السليم أثناء أداء المهارات قيد البحث.

الإطار الزمني للبرنامج التعليمي المقترح :

- تم تنفيذ البرنامج التعليمي على طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بنات للعام الدراسي ٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م .
- عدد الأسابيع الخاصة بتطبيق المحتوى التعليمي بلغ (٨) أسابيع.
- تم تحديد عدد الوحدات التعليمية اليومية خلال الأسبوع بواقع (٢) وحدتان تعليميتان.
- زمن الوحدة التعليمية الإجمالي للمجموعتين التجريبية والضابطة بلغ (٩٠) دقيقة.
- تقوم الباحثة بمتابعة المجموعة التجريبية والضابطة والتوجيه والإشراف عليها خلال التطبيق العملي للوحدات التعليمية قيد البحث.

الإجراءات التنفيذية للبحث :

• القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي علي عينة البحث الأساسية في مهارات السباحة ومقياس الاغتراب النفسي قيد البحث قيد البحث ، وذلك في يومي الاحد والاثنين ١١-١٢/٢/٢٠٢٤م.

• تنفيذ البرنامج التعليمي :

بعد أن تأكدت الباحثة من تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) قامت بتنفيذ تجربة البحث الأساسية من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٤/٢/١٤م الى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٤/٤/٧م .

• **القياسات البعدية:**

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على كلاً من المجموعتين الضابطة والتجريبية تم إجراء القياس البعدي في مهارات السباحة ومقياس الاغتراب النفسى قيد البحث ، وذلك فى يومى الاثنين والثلاثاء الموافق ٨-٩/٤/٢٠٢٤م بنفس شروط القياس القبلي .

• **المعالجات الإحصائية:**

قامت الباحثة بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

- المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء .
- اختبار دلالة الفروق (ت) - معامل الارتباط -نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتائج الفرض الاول

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ن=٥٠

في بعض مهارات السباحة للمبتدئات

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة " ت " ودلالاتها	Sig. (p.value)
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١	وضع الجسم في مهاره الطفو	درجة	0.64	6.06	1.02	12.68	0.001	39.80
٢	ضربات الرجلين	درجة	0.61	5.93	1.14	11.66	0.001	27.28
٣	في سباحه الزحف علي البطن	درجة	0.75	5.91	1.55	11.28	0.001	19.90
٤	مقياس الإغتراب	درجة	٣.٢٧	٤٥.٧٠	٣.٤٣	٦٣.٨٤	٠.٠٠١	٢٩.١٦

* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض مهارات السباحة والاعتراب النفسي للمبتدئات للمجموعة التجريبية ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (١٩.٩٠ : ٣٩.٨٠) وجميعها أكبر من قيم ت الجدولية والتي تساوي ٢٠.٠٩ .

عرض نتائج الفرض الثاني "

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض

ن = ٥٠

مهارات السباحة للمبتدئات

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة " ت " ودالاتها	Sig. (p.value)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	وضع الجسم في مهاره الطفو	درجة	6.33	0.51	9.06	0.87	22.18	0.001
٢	ضربات الرجلين	درجة	5.87	0.57	8.62	0.75	25.44	0.001
٣	في سباحه الزحف علي البطن	درجة	5.83	0.73	8.53	0.88	20.50	0.001
٤	مقياس الإعتراب	درجة	٤٥.٤٠	٣.١٠	٥٢.٦٠	٣.٢٩	١٨.٠٩	٠.٠٠١

* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢٠.٠٩

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض مهارات السباحة والاعتراب النفسي للمبتدئات للمجموعة الضابطة ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٢٠.٥٠ : ٢٥.٤٤) وجميعها أكبر من قيم ت الجدولية والتي تساوي ٢٠.٠٩ .

عرض نتائج الفرض الثالث

جدول (١٢)

نسبة التحسن المئوية في بعض مهارات السباحة للمبتدئات للمجموعتين التجريبية والضابطة قيد

البحث

نسبة التحسن %	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن %	المجموعة التجريبية		المتغيرات
	متوسط البعدي	متوسط القبلي		متوسط البعدي	متوسط القبلي	
٤٣.١٣	٩.٠٦	٦.٣٣	١٠٩.٢٤	12.68	6.06	وضع الجسم في مهاره الطفو
٤٦.٨٥	٨.٦٢	٥.٨٧	٩٦.٦٣	11.66	5.93	ضربات الرجلين
٤٦.٣١	٨.٥٣	٥.٨٣	٩٠.٨٦	11.28	5.91	في سباحه الزحف علي البطن
١٥.٨٦	٥٢.٦٠	٤٥.٤٠	٣٩.٦٩	٦٣.٨٤	٤٥.٧٠	مقياس الإعتراب

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق فى نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض مهارات السباحة والاعتراب النفسى للمبتدئات وجميعها لصالح المجموعة التجريبية .

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدي فى بعض مهارات السباحة والاعتراب النفسى للمبتدئات للمجموعة التجريبية ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (١٩.٩٠ : ٣٩.٨٠) وجميعها أكبر من قيم ت الجدولية والتي تساوي ٢٠٠٩ .

وترجع الباحثة هذا التقدم إلى التعلم باستخدام البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التعليم الهجين "برنامج زوم" وتنظيم المحتوى التعليمي للمهارة بصورة جيدة كان له الأثر الإيجابي في فهم المعلومات وتكوين تصورا حركيا صحيحا الذي يتطلب فهمها جيدا لطبيعة الأداء وحركة الجسم خلال المراحل الفنية للأداء ، كما ساعد على إمداد الطالبة بقدر كبير من التغذية الراجعة التي ساهمت في إصلاح قدر كبير من الإخطاء ، كما أسهم البرنامج التعليمي باستخدام التعليم الهجين إيجابيا في تعلم مهارات السباحة قيد البحث ، وقد أعطت تصورا صحيحا لدى الطالبات وخاصة أن التوافق في ترتيب الأداء الحركي يعد شرطا لصحة الأداء بالإضافة إلى فهم وتصوير صحيح لطبيعة الأداء. وهذا يتفق مع نتائج دراسة أحمد حمدي (٢٠٢٢م) (١)

وترجع الباحثة أيضاً هذا التقدم فى مستوى الأداء الفنى للمجموعة التجريبية إلى استخدام التعليم الهجين والتي تم عرضها عن طريق برنامج الزوم حيث أن هذا الأسلوب يتوافر فيه ما يعزز عملية التعلم من حيث تنظيم البناء المهارى للمتعلم والتسلسل الحركى للمهارة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب حيث أن التعليم الهجين تركيبية قابلة للتمدد لا يوجد قيود على الأفكار يمكن الإضافة أو الحذف أو التعديل فى اى وقت حيث راعت الباحثة أن تكون مكونات العرض التقديمي سواء الفيديو أو صور التسلسل الحركى للأداء عن المهارة المتعلمة واضحة فى العرض التقديمي وذلك لنقل دقة الأداء التلميذات وأخذ الإحساس الكامل والتصوير الصحيح للأداء بالإضافة إلى عامل

التشويق والجذب بالصور والألوان والكلمات المفتاحية الذى توفرة برنامج زووم فى نقل المهارة وما يتعلق بها من معلومات بصورة جيدة للتلميذات دون ملل .

وترجع الباحثة أيضاً هذا التقدم الى فاعلية برنامج الزووم فى تنظيم المعلومات وتخزين أكبر قدر منها وتصنيفها بطرق طبيعية تجعل من السهل الوصول إلى ما تريده ، ويعمل على تركيز الإنتباه ، وإنتقاء المعلومات التى تدون وتجسيدها والتفكير فيها بعمق وتحليلها بشكل جيد ، فوضع المعلومات فى صورة بصرية يسهل تذكرها لأن ذاكرة الصور أكثر قوة فهو يسمح للعقل أن يستوعب المعلومات بسهولة وبشكل شامل وكفاءة ، فهو يستخدم العديد من مهارات قشرة المخ كاللون والشكل والخط والبعد والملمس والإيقاع البصرى والخيال .

فالتماثل البصرى يسبق تماثل الحواس الأخرى وكلما زادت المعلومات البصرية كلما أصبح من السهل تخزينها والإبقاء عليها ، فكل شريحة من شرائح العرض التقديمي لها مظهرها البصرى المنفرد ومن ثم يسهل تذكر وإستدعاء المعلومات بشكل أسرع ، مما أدى الى زيادة إستيعاب وتحصيل الطالبات . وهذا يتفق مع نتائج دراسة محمد عزت (٢٠٢٢م) (١٥)

وهذه النتيجة تحقق كليا صحة ما جاء به الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص :
مناقشة نتائج الفرض الثاني للبحث :

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي فى بعض مهارات السباحة والاعتراب النفسى للمبتدئات للمجموعة الضابطة ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٢٠.٥٠ : ٢٥.٤٤) وجميعها أكبر من قيم ت الجدولية والتي تساوي ٢٠.٠٩ .

وترجع الباحثة تلك النتيجة إلى أن البرنامج التعليمى المتبع الذى يستخدم الطريقة المتبعة (الشرح اللفظى - أداء النموذج) فى تدريس الجزء النظرى لرياضة السباحة قيد البحث لطالبات المجموعة الضابطة له تأثير إيجابى على مستوى نتيجة إعطاهم المعلومات والمعارف المتمثلة فى وقانون ومهارات، كل ذلك ادى إلى تصور كامل وعميق للمهارات الحركية ، كما أدى إلى تنمية المعارف والمعلومات لديهم من خلال مسارات تربوية هادفة ، بجانب تعودهم على طبيعة تلك الطريقة المتبعة (الشرح اللفظى - النموذج) والتي تكون فيه كل تلميذة متلقية لكل ما يقال لها .

وتعتمد الطريقة المتبعة في التدريس بشكل أساسي على إعطاء فكرة واضحة عن كيفية الأداء السليم وتقديم المعارف والمعلومات المرتبطة برياضة السباحة قيد البحث من منطلق أنه لا بد من أن يجمع بين الممارسة والمعرفة وإلى إنتظام عملية البحث في العملية التعليمية وجهود القائم بالعملية التعليمية للطالبات ، وهذا يتفق مع نتائج دراسة محمد عزت (٢٠٢٢م) (١٥) وهذه النتيجة تحقق كلياً صحة ما جاء به الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص :
مناقشة الفرض الثالث للبحث :

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق في نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيية والضابطة في بعض مهارات السباحة والاعتراب النفسي للمبتدئات وجميعها لصالح المجموعة التجريبيية .
وتعزو الباحثة هذا التحسن البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام برنامج zoom فهو طريقة إبداعية لتقديم بيئة تفاعلية متمركزة حول الطالبات ومصممة مسبقاً بشكل جيد ، وميسرة للتلميذة في أي مكان وزمان بإستخدام الإنترنت ، وهو نموذج تعليمي يسمح للمعلمة والطالبة والمحتوى بأن يكونوا في مواقع مختلفة حيث يحدث التعلم في مكان وزمان مستقلين .
وهو تقديم محتوى تعليمي إلكتروني عبر الوسائط المعتمدة على الكمبيوتر وشبكاته إلى الطالبه بشكل يتيح لها إمكانية التفاعل النشط مع هذا المحتوى ومع المعلمة ومع أقرانها ، وإمكانية إتمام هذا التعلم في الوقت والمكان وبالسرعة التي تتناسب ظروفه وقدراته مع إمكانية إدارة التعلم من خلال تلك الوسائط.

وترجع الباحثة الصوت والصورة والتواصل عبر الحاسوب ، وهنا ترى الباحثة ضرورة التمييز بين قدرة التفاعل عبر الصوت والصورة وطبيعة وسائل الاتصال المطورة بإستخدام الحاسوب ، ولقد تبنت أنظمة التعليم عن بعد في الجيل الثالث نظريات بناءة للتعلم بهدف إتاحة فرص أمام التلميذات لتكوين المعرفة كأفراد وأعضاء في مجموعات التعلم في آن واحد ، وتتم عملية بناء المعرفة في مناقشة المحتوى والفروض والمهارات .

وتجد الباحثة أنه عندما تعرض المعلومات على التلميذات سمعياً وبصرياً فإن كلاً من نصفي المخ يقوم بمعالجة تلك المعلومات بشكل متزامن ، مما يجعل الطالبات أكثر تخيلاً وإنتاجاً للمفاهيم

وينشط الطالبة ويجعلها تشارك وتعمل وتفكر بفاعلية ، أى أنها تعتمد على كل من الذاكرة اللفظية والبصرية معاً وبمعالجة المخ لتلك المعلومات ترفع كفاءة التعلم وتقوى ذاكرة التلميذات وتزيد من القدرة على الأداء . وهذا يتفق مع نتائج دراسة أحمد حمدي (٢٠٢٢م)(١)

ترجع الباحثة هذه العلاقة الي أن الاغتراب النفسي من المراحل النفسية التي يتم التعرض لها فنلاحظ ذلك في انفعالات الطالبة خلال المحاضرة وما ترافقه من شعور بالقلق من صعوبة تعلم المهارات المختلفة وهذا بالتالي يؤثر على مستوى الأداء المهاري مما يجعل عملية التعلم والأداء في غاية الصعوبة حيث نجد إن الإحساس بالعجز والشعور بالخربة وضعف الصلة بذات المتعلم الحقيقية وعدم قدرته عن الكشف عن أفكاره الحقيقية .

وكما قد يختلف الاغتراب النفسي بين الطالبات وكذلك بين الأشخاص من نفس الجنس متأثراً بعوامل شخصية مختلفة كما إن الظروف البيئية والعائلية التي يعيشها الفرد لها دور في ذلك .وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من سمير صبري (٢٠٢١م)(٨) ، سامح وجدي (٢٠١٦م)(٧)

تعزو الباحثة هذا الي امتلاكهن لسمة الاغتراب النفسي السبب في ذلك يعود إلى امتلاكهن خوف من أداء فعالية القفز والخوف من الماء والاعتقاد إن أي هذا القفز سيؤدي الي غرق وكنتم في النفس ولكن مع الاستمرارية في الاداءستتولد لدى الطالبة القدرة على سهولة أداء المهارات والتعود علي الماء.وهذا يتفق مع نتائج دراسة مانع مهدي (٢٠١٨م)(١٣)

ووجدت الباحثة بعد الممارسة وتطبيق البرنامج التعليمي أثر ايجابي في التخفيف من ظاهرة الاغتراب النفسي لدى طالبات الفرقة الاولى ، وأثبتت ان للعب وممارسة مهارات السباحة من تأثيرات نفسية ايجابية على التوازن الانفعالي للفرد، ، فالسباحة تستفيد من المعطيات الانفعالية و الوجدانية، المصاحبة لممارسة النشاط البدني في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالإنزنان الانفعالي و الشمول و النضج بهدف التكيف النفسي للطالبة ، وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية البدنية والرياضة على عدة مبادئ منها : الفروق الفردية، وانتقال أثر التدريب على اعتبار أن الفرد كيان مستقل له قدراته الخاصة به التي تختلف عن بقية أقرانه، وعلى اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرنامج (المقننة) للتربية البدنية والرياضة، تنعكس آثارها من داخل حمام السباحة

في شكل سلوكيات مقبولة ومن هذه القيم النفسية السلوكية تحقيق الانخفاض في الاغتراب النفسي .وهذا يتفق مع نتائج دراسة سامح وجدى (٢٠١٦م) (٧) ، شيماء علي (٢٠١٦م) (١٠)

وهذه النتيجة تحقق كلياً صحة ما جاء به الفرض الثالث من فروض البحث

الإستنتاجات:

- البرنامج التعليمي بإستخدام التعليم الهجين له تأثير ايجابي في تعلم بعض مهارات السباحة وخفض الاغتراب النفسي قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- البرنامج التقليدي بإستخدام (الشرح - أداء النموذج) له تأثير ايجابي في تعلم بعض مهارات السباحة وخفض الاغتراب النفسي قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- تفوق البرنامج التعليمي بإستخدام التعليم الهجين على البرنامج التعليمي بإستخدام الشرح وأداء النموذج فى تعلم بعض مهارات السباحة وخفض الاغتراب النفسي قيد البحث .

التوصيات:

- تطبيق برنامج zoom مع البرنامج التقليدي داخل الجامعات كبديل لطرق التعليم التقليدية فى تعلم بعض مهارات السباحة لطالبات الفرقة الاولى .
- ضرورة توافر الإمكانيات المادية لإستخدام البرامج التعليمية بواسطة الحاسب الآلى والإنترنت .
- توجيه المؤسسات التعليمية بإستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة للتعليم عن بعد بإستخدام الإنترنت .
- إطلاق مواقع التعليم عن بعد والتعليم الهجين عبر الصفحات الرئيسية لكل مؤسسة تعليمية .
- إعداد محتوى الكتروني متقن لتعلم الفعاليات والمهارات الرياضية لمختلف الأنشطة الرياضية .
- إجراء المزيد من البحوث بإستخدام التقنيات التكنولوجية الأخرى ومقارنتها بالتعليم الهجين .
- العمل على قيام خبراء متخصصين فى مجال التقنيات التكنولوجية بتصميم مواقع الكترونية لتعلم المهارات الرياضية فى مختلف الأنشطة الرياضية مثل ما تقوم به وزارة التربية والتعليم فى بعض المواد العلمية الأخرى ، مع ضرورة وضع معايير علمية وتربوية لتصميم هذه المواقع .
- تطبيق ميفاس الاغتراب النفسي علي طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بنات .

- الاهتمام بتخطيط برامج التوجيه والارشاد النفسى والتوسع في انشاء العيادات النفسية داخل الجامعة .
- حرص اساتذة الجامعات علي توعية الطلاب بمفهوم العولمة وايجابياته وسلبياته وتهيئة المناخ الجامعي الذى يشبع احتياجات الطلاب ويبعدهم عن الشعور بالاغتراب النفسى .

المراجع العربية:

١. أحمد حمدي (٢٠٢٢م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام التعلم البنائي المدعوم إلكترونيا على تعلم سباحة الزحف على البطن ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، ع ١٤ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
٢. أميرة الشيشيني (٢٠٢٣م): التلكؤ الأكاديمي و الاغتراب النفسى لدى طلاب الجامعة : الأسباب و العلاج ، عالم الكتب ، القاهرة .
٣. خالد محمد عسل، فاطمه محمود مجاهد(٢٠١٠م): الاغتراب النفسى : بين الفهم النظرى و الارشاد النفسى الكلينيكى ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الاسكندرية . ٥٥
٤. روبي محمد، عمر عمور (٢٠١٦م): مؤشرات الصحة النفسية من منظور نفس اجتماعي : (الاغتراب النفسى / الرضا عن الحياة) ، دار البداية ناشرون و موزعون ، عمان ، الاردن ، ٤٥
٥. زينب محمود شقير(٢٠٠٢م): مقياس الاغتراب النفسى = Psychological alienation : مكوناته-مظاهره ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة . ٩
٦. زينب محمود شقير(٢٠٠٥م): العنف والاغتراب بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٧. سامح وجدي (٢٠١٦م): العلاقة بين التوافق والاغتراب النفسى للطلاب للمارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة بورسعيد ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، ع ٣١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد .

٨. **سمير صبري (٢٠٢١م):** الاغتراب النفسي وعلاقته ببعض مظاهر الشخصية العدوانية للاعبين كرة اليد في المدارس الرياضية التخصصية في بغداد ، مجلة علوم التربية الرياضية ، مج٤ ، ١٤ع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل
٩. **سناء حامد زهران (٢٠٠٤م):** ارشادات الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب ، عالم الكتب ، القاهرة .
١٠. **شيماء علي (٢٠١٦م):** المقارنة في الاغتراب النفسي بين طلاب وطالبات المرحلة الأولى لكلية التربية الرياضية ، مجلة علوم التربية الرياضية ، مج٥ ، ٣ع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
١١. **صلاح الدين احمد (٢٠٠٨م):** الاغتراب النفسي و الاجتماعى و علاقته بالتوافق النفسى و الاجتماعى ، مكتبة مدبولى، القاهرة ٢٦.
١٢. **عفاف عبد المنعم (٢٠١٠م):** الاغتراب النفسى : مظاهره و محدداته بين النظرية و التطبيق ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ١٨.
١٣. **مانع مهدي (٢٠١٨م):** الشعور بالاغتراب وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى معلمي التربية الرياضية بدولة الكويت ، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية ، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي
١٤. **محمد عبدالغني (٢٠٢٣م):** الاغتراب النفسى لدى معلمي التربية الرياضية بجنوب سيناء ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، ٤٧ع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
١٥. **محمد عزت (٢٠٢٢م):** تأثير استخدام برنامج الكورس لاب "Course Lab" على تعلم سباحة الزحف على الظهر والتحصيل الدراسي لطلاب كلية التربية الرياضية ، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ٦١ع ، ١ج ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسويط .
١٦. **منى عبدالحليم (٢٠٠٩م):** الاتجاهات البحثية المعاصرة فى علم النفس الرياضى ، دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر ، الاسكندرية .

المراجع الأجنبية:

17. **Deborah A. O'Donnell, Mary E. Schwab- Stone & Vladislav Ruchkin (2006)**; The mediating role of alienation in the development of maladjustment in youth exposed to community violence. *Development and Psychopathology*, 18.
18. **Dunkan, S. C.& Duncun, T. E. (2005)**: "Sources and types of social support in youth physical activity". *Health psychology*, VOL. 24, NO. 1, PP 3-10.
19. **Chawla, A. (2020)**: Coronavirus (COVID-19)–‘Zoom’ Application Boon or Bane May 20, (2020). Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3606716>.
20. **Huang, R. H., Liu, D. J., Tlili, A., Yang, J. F., & Wang, H. (2020)**: Handbook on Facilitating Flexible Learning During Educational Disruption: The Chinese Experience in Maintaining Undisrupted Learning in COVID-19 Outbreak. Retrieved from <https://iite.unesco.org/wp-content/uploads/2020/03/Handbook-on-Facilitating-Flexible-Learning-in-COVID>.
21. **Lambriex-Schmitz, P., Van der Klink, M. R., Beusaert, S., Bijker, M., & Segers, M. (2020)**: Towards successful innovations in education: Development and validation of a multi-dimensional Innovative Work Behaviour Instrument. *Vocations and Learning*.
22. **Iopper, A. J., Baccei, E. C., & Sel, T. J. (2020)**: An Evaluation of Zoom and Microsoft Teams Video Conferencing Software with Network Packet Loss and Latency. Retrieved from <https://digitalcommons.wpi.edu/iqp-all/068>
23. **Marc Schabracq & Cary Cooper (2003)**; To be me or not to be me: about alienation. *Counselling Psychology, Quarterly*, 16,2.
24. **Mills, S. J., Yanes, M. J., & Casebeer, C. M. (2009)**: Perceptions of distance learning among faculty of a college of education. *MERLOT Journal of Online Learning and Teaching*, 5(1), 19-28